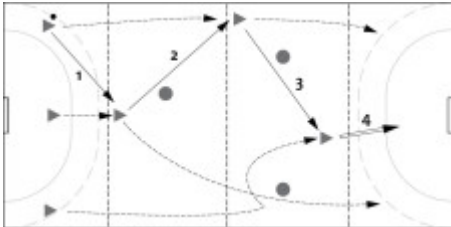


Handball – Contre-attaquer: Terrain miné

Un exercice pour entraîner la contre-attaque, améliorer la vision périphérique et la capacité d'anticipation: les attaquants traversent deux zones dans lesquelles se trouvent un ou plusieurs défenseurs et tentent de marquer le point.



Trois joueurs démarrent du camp de défense. Ils traversent le terrain divisé en zones. Dans la première se tient un défenseur, dans la seconde, deux. Les attaquants essaient de conclure sans se faire intercepter la balle. D'abord avec dribble, puis uniquement avec des passes.

Variantes

plus difficile

- Placer deux défenseurs dans chaque zone.
- Seules les passes à terre sont autorisées.
- Limiter le nombre de passes.

Source: Gautschi, R. (2006). Cahier pratique «mobile» 22/2006: Handball. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO